Hyvinvointia kylille ja koteihin

17.11.2020

Maaseutuun liitetään mielikuva autioituvista kylistä. Tämä mielikuva on kuitenkin harhaanjohtava. Monipaikkainen asuminen ja työssä käyminen on yleistynyt pitkään, ja maaseudun mahdollisuudet houkuttelevat yhä enemmän lapsiperheitä ja erilaisia osaajia. (Dufva 2020, 24-25.) Hyvinvointipalveluiden saavutettavuus harvaan asutulla maaseudulla on kuitenkin muuttunut haastavammaksi koronapandemian ja pitkien etäisyyksien vuoksi (OKM 2020, Lehtola & Tedre 2014). Etenkin Suomen pohjoisissa osissa on alueita, joissa eristyksissä eläminen on korostunut. Eristäytyminen voi suurentaa etenkin iäkkäiden sairastumisen ja ennenaikaisen kuoleman riskiä (Hakulinen ym. 2018). Asuinpaikka, elinolot, ikä, terveydentila ja toimintakyky eivät kuitenkaan saisi olla esteenä hyvälle elämälle ja kulttuuriin osallistumiselle (OKM, STM 2018). Maaseudulla asuvat lapsiperheet ja ikääntyvä väestö luovat tarpeen kehittää uudenlaisia innovatiivisia keinoja ja ratkaisuja palveluiden tarjoamiseksi. Etäpalveluiden kehittämiselle on nykytilanteessa suuri tarve. Digitaalisten yhteyksien avulla ihmisten yksinäisyyttä voidaan lievittää ja hyvinvointia lisätä sekä tukea maaseudun elinvoimaisuutta ja väestön toimintakykyä. Esimerkiksi iäkkäiden virtuaalisesta osallisuuden lisäämisestä on aiemmin saatu hyviä kokemuksia (Houni ym. 2020, 155).

Palvelujen turvaamisen ja koronapandemian myötä on tullut tarve kehittää uusia tapoja hyvinvoinnin edistämiseen myös kulttuuri- ja liikuntapalvelujen avulla. Kulttuuri voidaan ymmärtää tärkeänä arjen ulottuvuutena, jonka eri muodoilla on useita hyvinvointia, terveyttä ja osallisuutta edistäviä vaikutuksia (esim. Helne & Kalliomaa-Puha 2009, Sihvonen ym. 2014, Huhtinen-Hilden ym. 2019). Lisäksi kulttuuritoiminta on yhteydessä oppimiseen ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen (Turpeinen ym. 2019). Myös liikunnalla on monipuoliset terveysvaikutukset niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin terveyteen (Liikunta 2016, Huttunen 2018, UKK-instituutti 2019). Kulttuuripalveluiden ja ryhmämuotoisena järjestettävän liikunnan avulla voidaan myös lisätä sosiaalisia suhteita ja vähentää yksinäisyyttä (Borodulin 2020). Tutkimustieto kulttuurin (Fancourt & Finn 2019) ja liikunnan hyvinvointia edistävistä vaikutuksista (mm. Liikunta 2016, Huttunen 2018, UKK 2019) on laajaa, ja näin ollen myös kulttuuri- ja liikuntapalveluiden saavutettavuutta on tärkeää edistää. Muuttuvassa toimintaympäristössä onkin erityisen tärkeää tiedon lisääminen ihmisten tarpeista ja käyttäytymisestä, sekä uusien työtapojen ja toimintamallien kokeilu ja käyttöönotto (OKM, 2019). Etäpalveluiden kehittäminen ja erilaisten digitaalisten toimintamuotojen kehittäminen asettaa uusia haasteita myös perinteisille kulttuurilaitoksille ja liikuntapalveluiden tuottajille.

Kulttuuria ja liikuntaa etänä

Seinäjoen ammattikorkeakoulussa on tänä syksynä alkanut Hyvinvointia kylille ja koteihin – kulttuuria ja liikuntaa etänä hanke, jota toteutetaan Sosiaali- ja terveysalan- ja Liiketoiminta ja kulttuuri -yksikön yhteistyönä. Hankkeen toiminta-alue on Etelä-Pohjanmaa. Hanketta rahoittaa Etelä-Pohjanmaan ELY-keskus/Euroopan maaseuturahasto. Hankkeen toiminta-aika päättyy vuoden 2022 lopussa.

Hankkeen tavoitteena on tarjota kulttuurihyvinvointi- ja liikuntapalveluita etänä tai virtuaalisena niin kylien yhteisiin olotiloihin kuin maaseudun asukkaiden koteihinkin (Kulttuurihyvinvointia etänä 2020). Hanke edistää kulttuurin saatavuutta ja saavutettavuutta (OKM, STM 2018). Suomessa myös liikunnan harrastamisen mahdollisuuksissa on epätasa-arvoisuutta, jota voidaan korjata tarjoamalla perheiden, aikuisten ja ikääntyneiden monipuolisempia ja kohtuuhintaisia liikuntaharrastuksia lähellä kotia (Muutosta liikkeellä 2013, 19). Hankkeen kohderyhmänä ovat ikäihmiset ja lapsiperheet. Hanke toimii yhteistyössä käynnissä olevien kulttuurihankkeiden (mm. Kylille III, 2020) ja Etelä-Pohjanmaan kansalaisopistojen kanssa. Hankkeessa tarjoutuu kohderyhmälle myös mahdollisuus tutustua digitaalisiin palveluihin, jolloin voidaan ehkäistä digitaalista syrjäytymistä (Kettunen ym. 2020).

Hankkeen tavoitteena on rakentaa käytännön infrastruktuuria ja tuoda kyliin ammattimaista etätapahtumaosaamista (Kulttuurihyvinvointia etänä 2020). Etäyhteysympäristöt rakennetaan viiteen kylätaloon tai kylän muuhun yhteiseen tilaan Etelä-Pohjanmaan alueella. Hankkeessa on neljä eri työpakettia, jotka ovat kulttuurihyvinvoinnin- ja liikuntahyvinvoinnin työpaketit, Yhteistyöverkoston rakentaminen ja sähköinen opas mallin monistamiseksi sekä neljäs työpaketti on tiedotus- ja viestintä. Kulttuurihyvinvoinnin työpaketissa tarjotaan etäkulttuuripalveluita, kuten konsertteja tai muita esityksiä eri ikäisille. Koronapandemia on pakottanut monet taidelaitokset pilotoimaan erilaisia virtuaalitoteutuksia. Näitä kokemuksia on tarkoitus hyödyntää myös tämän hankkeen suunnittelussa ja toteutuksessa.

Kulttuurihyvinvoinnin työpaketissa pilotoidaan myös viittä uutta tapahtumakonseptia, jotka toteutetaan mukana olevissa kylätalossa ja jotka välitetään virtuaalisesti myös verkkoon. Myös virtuaalilaseja on mahdollista hankkia ja käyttää hyvinvointielämysten seuraamiseen etänä. Liikuntatyöpaketissa tarjotaan etäliikuntatunteja maaseutuväestölle lähellä heidän kotiaan tai kotona. Hankkeen välillisenä tavoitteena voidaan pitää myös palveluita tuottavien yritysten ja taiteilijoiden toimintaedellytysten parantamista, sekä tilaajapuolen hankintaosaamisen lisäämistä (Houni ym. 2020, 210-215).

Palvelut rakennetaan yhteisöllisiksi ja osallistumisen mahdollistaviksi (Colliander 2017). Eri kylien asukkailla on mahdollisuus kommunikoida palvelun järjestäjätahon sekä toistensa kanssa. Osallistujat ovat eri ikäisiä, mikä rikastuttaa toimintaa (TEIJO 2016). Kylän asukkaiden on mahdollista osallistua toimintaan etänä myös esimerkiksi omalta tietokoneeltaan tai älylaitteeltaan. Palveluiden on tarkoitus olla vahvasti osallistavia ja ne tarjotaan ekologisesti hyödyntäen uutta teknologiaa. Kylien on mahdollista järjestää toimintaa myös toisilleen, eli kylästä toiseen ja täten vahvistaa yhteisöllisyyttä. Nämä erilaiset toteutusmuodot luovat osallisuutta ja yhteisöllisyyttä.

Hankkeen mahdollisuudet ja eteneminen

Poikkeusolot voivat kestää vielä pitkään. Yhteisöllisyys ja osallistuminen ovat tärkeitä tekijöitä hyvinvoinnin tuottamisessa etenkin tilanteessa, jossa ihmiset joutuvat elämään eristäytyneissä oloissa. Tuottamalla kulttuuri- ja liikuntapalveluita kylille etäpalveluna hanke paitsi parantaa kansalaisten yhdenvertaisuutta palveluiden saamisessa, myös osaltaan lisää palveluiden esteettömyyttä. Kulttuuri on kaikkien oikeus ja siksi sitä tulee tuottaa arjessa siellä, missä ihmiset ovat (OKM, STM 2018). Myös liikunta voidaan perustuslaissa nähdä perusoikeutena ja sen alueellista saatavuutta tulee arvioida (Ahonen-Walker

2017). Hanke mahdollistaa ennakoivan toiminnan, joka voi osaltaan ehkäistä marginalisoitumista, yksinäisyyttä ja terveysuhkia (Houni ym. 2020, 79).

Hankkeen keskeinen tavoite on konseptoida palveluita, jotka jäisivät pysyviksi palveluiksi myös hankkeen päättymisen jälkeen (Kulttuurihyvinvointia etänä 2020). Hankkeessa toteutettavan pilotoinnin kautta karttuu kokemusta, joka auttaa kehittämään kulttuuri- ja liikuntahyvinvoinnin uusia toteuttamisen tapoja pysyviksi käytännöiksi.

Tällä hetkellä hankkeen asiantuntijat ovat kartoittamassa kylätaloja ja luomassa yhteistyöverkostoja ohjelman tuottamiseksi. Etelä-Pohjanmaan kyläläisillä on vielä mahdollisuus vaikuttaa minkälainen toiminta liikunnan ja kulttuurin saralla kylillä kiinnostaisi hankkeessa toteutettavan alkukartoituksen, liikuntaa ja kulttuuria koskevan kyselyn, kautta. Ensimmäiset tapahtumat toteutuvat keväällä 2021, joten kannattaa seurata hankkeen ilmoittelua.

Tanja Aronsen
SeAMK Sosiaali- ja terveysala
Tiina Hautamäki
SeAMK Sosiaali- ja terveysala
Jussi Kareinen
SeAMK Liiketoiminta ja kulttuuri
Maria Kasanen
SeAMK Sosiaali- ja terveysala
Jukka Saarela
SeAMK Liiketoiminta ja kulttuuri

Lähteet:

Ahonen-Walker, M. 2017. Liikunnan asema lainsäädännössä. Helmikuu. 6.2.2017. [Verkkoartikkeli]. Kuntaliitto. [Viitattu 16.11.2020].
Saatavana: https://www.kuntaliitto.fi/opetus-ja-kulttuuri/liikuntapalvelut/liikunnan-asema-lainsaadannossa

Borodulin, K. 2020. Voimaa vanhuuteen –liikuntaryhmissä parannetaan toimintakykyä ja peitotaan yksinäisyyttä. Helmikuu. 4.2.2020. [Verkkoartikkeli]. Ikäinstituutti. [Viitattu 11.11.2020].
Saatavana: https://www.ikainstituutti.fi/liikunta-ja-ulkoilu/

Colliander, M. 2017. Kulttuuri ja taide hoivalaitoksissa. Laitosarjen ja kulttuuritoiminnan ideaalien kohtaamisia. Sosiologia, 54(3), ss. 305-321.

Dufva, M. 2020. Megatrendit. Sitran selvityksiä 162. SITRA. [Viitattu 11.11.2020].
Saatavana: https://media.sitra.fi/2019/12/15143428/megatrendit-2020.pdf

Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of the arts in improving health and wellbeing? A scoping review. WHO Health Evidence Network synthesis report 67. [Viitattu 11.11.2020].
Saatavana: https://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/what-is-the-evidence-on-the-role-of-the-arts-in-improving-health-and-well-being-a-scoping-review-2019

Hakulinen, C., Pulkki-Råback, L., Virtanen, M., Jokela, M., Kivimäki, M. & Elovainio, M.
2018. Social isolation and loneliness as risk factors for myocardial infarction, stroke and mortality:
UK Biobank cohort study of 479 054 men and women.
2018. [Viitattu 10.11.2020] https://heart.bmj.com/content/104/18/1536

Helne, T. & Kalliomaa-Puha, L. 2009. Miksi kelata filmiä? Ajatuksia suomalaisen
elokuvan yhteiskunnallisista yhteyksistä. Teoksessa: Filmi-Kela. Suomi-filmistä sosiaalipolitiikkaan.
Toim. Helne, Tuula & KalliomaaPuha, Laura. Sastamala: Vammalan kirjapiano Oy. Ss. 8-58.

Houni, P., Turpeinen, I. & Vuolanto, J. 2020. Taidetta! Kulttuurihyvinvoinnin
käsikirja. [Viitattu 11.11.2020] https://www.taike.fi/documents/10921/1332027/Kulttuurihyvinvoinnin+k%C3%A4sikirja/00390626-4ee5-c833-3a72-28f388ce5781

Huhtinen-Hilden. L., Isola, A.-M. & Sottie, C.
2019. Reconstructing life narrative through creativity in social work.Cogent Social Sciences, 5:1, 1606974.
[Viitattu 11.11.2020]. Saatavana: https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/23311886.2019.1606974

Huttunen, J. 2018. Terveysliikunta –Kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. [Verkkojulkaisu]. Lääkärikirja
Duodecim. [Viitattu 11.11.2020].
Saatavana: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934

Kettunen, S., Joensuu-Salo, S., Mäntysaari P.-P., Aalto, A. & Katajavirta, M. 2020. Digitaalisuus
muuttaa sosiaali-ja terveysalaa: osaamisen taso eteläpohjalaisissa pk-yrityksissä sekä esimerkkejä uudesta
liiketoiminnasta. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksi. [Viitattu 11.11.2020].
Saatavana: http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202002125327

Kulttuurihyvinvointia etänä 2020. Hyvinvointia kylille ja koteihin – Kulttuuria ja liikuntaa etänä. Seinäjoen
Ammattikorkeakoulu Oy:n yleishyödyllinen maaseudun kehittämishanke 2020-2022 Etelä-Pohjanmaalla.
Hankesuunnitelma.

Kylille III 2020. [Viitattu 10.11.2020] http://www.kylille.net/

Lehtola, I. & Tedre, S. 2014. Kulkeminen maaseututkimuksessa. Janus vol. 22 (3) 2014, 279–287.

Liikunta. 2016. Käypä hoito –suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän
asettama työryhmä. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016.
[Viitattu 11.11.2020]. Saatavana: https://www.kaypahoito.fi/hoi50075#K1

Muutosta liikkeellä. 2013. Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan
2020. [Verkkojulkaisu]. Sosiaali-ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. [Viitattu 11.11.2020].
Saatavana: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69937/URN_ISBN_978-952-00-34122_korj.pdf?sequence=1&isAllowed=y

OKM, 2020. Kysely: Koronapandemia koetellut taiteen ja kulttuurin toimialaa rajusti. [Verkkosivu] Opetus- ja
kulttuuriministeriö. Uutinen 26.5.2020. Helsinki. [Viitattu 13.11.2020]. Saatavana:

https://minedu.fi/-/kysely-koronapandemia-koetellut-taiteen-ja-kulttuurin-toimialaa-rajusti

OKM, 2019. Kulttuurilaitosten digitaalinen yleisösuhde. Kooste selvityshankkeen tuloksista [Verkkosivu] Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki. [Viitattu 10.11.2020].
Saatavana: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161674/OKM_2019_25_Kulttuurilaitosten_digitaalinen_yleisosuhde.pdf

OKM, STM 2018. Suositus taiteen ja kulttuurin saatavuuden ja saavutettavuuden parantamiseksi sosiaali- ja terveydenhuollossa – mukaan lukien hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. [Verkkosivu] Opetus- ja kulttuuriministeriö ja Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. [Viitattu10.11.2020]. Saatavana:

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161228/Prosenttiperiaatteen%20k%c3%a4rkih anke-esite.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sihvonen, A. J., Leo, V., Särkämö, T. & Soinila, S. 2014. Musiikin vaikuttavuus aivojen kuntoutuksessa. Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim, 130(18), ss. 1852-1860. [Viitattu 11.11.2020]. Saatavana:

https://researchportal.helsinki.fi/fi/publications/the-efficacy-of-music-in-neurorehabilitation

TEIJO 2016. Sotesta ja kulttuurista sotekuksi. TEIJO-hankkeen 2015-2016 esiselvitys. [Verkkosivusto].

Kulttuurikeskus PiiPoo, Lempäälä. [Viitattu 10.11.2020].
Saatavana: http://www.sisasuomentanssi.fi/pirkanmaa/wp-content/uploads/2016/12/teijo_131216_low.pdf

Turpeinen, I., Juntunen, M.-L. & Kamensky H. 2019. Etsivä kulttuurityö lisää lasten ja nuorten kulttuurista osallisuutta. Arts Equal. Policy Brief 2/2019. [Viitattu 11.11.2020]. Saatavana:

https://sites.uniarts.fi/documents/14230/0/Etsiv%C3%A4+kulttuurity%C3%B6+PB/f4b98b97-85ac-4c82-90a9-d090de72c63d

UKK-instituutti. 2019. Liikunnan vaikutukset. Lokakuu. 22.10.2019. [Verkkosivu]. [Viitattu 11.11.2020].
Saatavana: https://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset